

## ENTRENAMIENTO PF\_G2\_WEB1\_JS

### OBJETIVOS: FUERZA VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA

**NOMBRE:**

#### 1. CALENAMIENTO:

- 20' sin parar al 70% - 80%
- 3 x skipping, 3 x talones, 3 x zancada larga, 2 x aumento de ritmo de - a más 60 m.
- Estiramientos.

#### 2. PARTE PRINCIPAL:

- 4 x 7, 28 cuestras (7 cuestras 20 m, 7 cuestras hasta 40 m, 7 cuestras 20 m, 7 cuestras 40 m, el ritmo es fuerte entre un 85% - 95%. Entre serie y serie se realizan 4 x 20 sentadillas y se recuperan 2' hasta empezar la siguiente serie, cuando se hagan las 20 sentadillas se recupera unos 20'' para empezar otra de 20 sentadillas. Entre una repetición y otra de cuestras no se recupera, se baja trotando.

#### 3. VUELTA A LA CALMA:

- Abdominales: 3 x 20 (superiores, oblicuos, inferiores y lumbares)
- 5' estiramientos.

AREA DE SEGURIDAD